

COSMOPOLITAN

ENERO 2019 Nº 340 1,20 € IVA INCLUIDO
CANARIAS 1,35 € SIN IVA

**TRABAJA
4 DÍAS A
LA SEMANA**

BIENVENIDA
A LA JORNADA
MILLENNIAL

*Extra
regalos*

**MÁS DE 100 IDEAS
PARA HACER FELIZ**

**EL NUEVO
MAKE-UP
ÚNETE A
LA BANDA
DEL METAL**

Tini

«Si me marco
una meta, no paro
hasta lograrla»

**EL AMOR
SEGÚN
MICHELLE
OBAMA**

**Qué y quién
va a triunfar
en 2019**

FITNESS
Entrena con
la instaélite

**TIPS PARA
SOBREVIVIR A
LAS FIESTAS**



Tu agenda 2019

El año *fit* suele sufrir altibajos. Enero y septiembre son los meses del arrepentimiento, mientras que en abril y noviembre –antes del primer bikini y la Navidad– nos ponemos las pilas. Los entrenadores Martin Giacchetta, Rubén García, David Peinado y Marta Rosado te explican cómo dosificar tus ganas y tu fuerza.

ENERO

Recupera fondo

«Reengánchate al deporte con disciplinas que trabajen la masa muscular en general, como caminar o montar en bicicleta. Hazlo poco a poco para evitar lesiones y compágnalo con una dieta *detox*», explica Martin Giacchetta.

FEBRERO

Gana potencia

«Termina el entreno con series de *burpees*: de pié, flexiona rodillas, apoya las manos en el suelo, extiende las piernas hacia atrás y vuelve de un salto a la postura inicial», dice Rubén García.



Protector 'Bio Face SPF 50+', Amapola (28 €).

MARZO

Fortalece piernas

Antes de quitarte las medias, «preparate practicando *step* o haciendo repeticiones de este ejercicio: de pié, ponte de puntillas, aguanta arriba lo que puedas y baja despacio», recomienda Martin.



Zapatillas 'Gel-Lima Padel', Asics (120 €).

ABRIL

Afina la silueta

«Potencia la pérdida de grasa con ejercicios de cardio (remo, sentadillas...) y define los músculos con pesas. Sigue una dieta con pescado, fruta, verdura y frutos secos, y reduce la ingesta de sal y grasas», aconseja David Peinado.

MAYO

Tonifica

«Sal a correr o a caminar a paso ligero haciendo hincapié también en el movimiento de brazos. O dale al pádel, que activa todo el cuerpo», recomienda Rubén.

JUNIO

Endurece el cuerpo

«Luce tu mejor versión en bikini gracias al *fit boxing*: haz rondas de 30 segundos de golpeo ágil y otros 30 de remo con mancuernas desde el suelo y en posición de plancha», aconseja Rubén.

JULIO

Refuerza

¿Es el mes en el que te sientes más cansada porque trabajas y sales de noche? Date un chute extra de minerales y energía con Totum Sport', Quinton (15 €).



AGOSTO

Controla la dieta

Descansar no está mal, pero compensa la falta de deporte con unas normas básicas de alimentación. «Come cinco veces al día y organízate. Si de noche te vas a pasar, haz desayunos y comidas ligeras», dice Giacchetta.

SEPTIEMBRE

Reeduca los hábitos

«Empieza suave y ve subiendo en intensidad, estira antes y después para evitar lesiones y apúntate a clases colectivas que te harán más divertida la vuelta. ¡Ah! Y si quieres ver resultados, compágnalo con una alimentación sana», explica Peinado.

OCTUBRE

Baja centímetros

«Para lograr una pérdida extra de grasa cuida la alimentación y completa tu rutina *fitness* con cinco minutos de comba (cardio). Este deporte aporta grandes beneficios porque involucra cada músculo y ¡libera estrés!», recuerda Giacchetta.



Top deportivo 'Aloia Bra', Habbitus (56 €).

NOVIEMBRE

Pierde volumen

«Lo notarás si haces un minuto de comba, 15 sentadillas con salto, otro minuto de plancha abdominal, uno más de comba, 15 tijeras, un minuto más con la cuerda y ¡repite y repite!», aconseja Rosado.

Ruedas para fortalecer abdomen 'Core Wheels', O'Live (34,95 €).



DICIEMBRE

Conserva el tipo

Evita que la falta de tiempo para ir al *gym* se sume a los malos hábitos alimenticios de esta época. «Levántate cinco minutos antes y haz 25 sentadillas, 15 flexiones y 20 zancadas con cada pierna. Si eres nocturna, cambia la mañana por la noche. Y si te da pereza, practica posturas de yoga o estiramientos antes de irte a la cama», aconseja Marta.